

Uso de la tecnología en cuarentena ¿cuán buena y cuan peligrosa puede ser?

¿Está bien que mi hijo no haya salido de su habitación por estar con el celular? ¿Está bien que pase 6 u 8 horas seguidas frente a la computadora jugando videojuegos? ¿Qué hago? Hoy en día los adolescentes pasan mucho tiempo frente a las pantallas y con la implementación de la cuarentena esto se ha visto exacerbado.

Muchos expertos han escrito sobre las consecuencias en el estilo de vida que conlleva pasar muchas horas frente a una pantalla (problemas de columna, sedentarismo, sobrepeso, etc). Pero las consecuencias de pasar tiempo absorto en estos dispositivos no solo son físicas, sino también psicológica. Por ejemplo, se ha encontrado que cuanto mayor tiempo pasan en redes sociales, mayor serán los niveles de depresión y ansiedad.

Como adultos debemos promover que nuestros hijos pasen más tiempo jugando al aire libre o con juegos de mesa, de esa forma compartiríamos tiempo en familia de calidad, es fundamental ayudarlos a que desarrollen su capacidad imaginativa, cosas que con la tecnología no son posibles (a menos que interactúe con programas diseñados específicamente para eso). Debemos ser pacientes con nuestros hijos cuando se aburren y evitar usar el celular o la computadora como un sedante que adormezca su capacidad creativa o como premio o castigo por sus conductas.

Ahora bien, con la cuarentena el uso de la tecnología se ha vuelto necesaria para trabajar o continuar con la educación en casa. Los expertos recomiendan darles prioridad a estas dos actividades por sobre otras de índole recreativa.

En cuanto al uso de la tecnología para ver películas o jugar videojuegos; es aconsejable fijar horarios para crear una rutina la cual nos pueda dar un sentido de continuidad y orden (muy necesario en este caos que ha creado la pandemia y las medidas para combatirla). Estos horarios debiesen ser compatibles con los previos horarios de trabajo y escuela, y deben respetar los horarios de sueños recomendados (22.00pm a 6.00am).

Nuestros hijos ya pasaban tiempo con sus celulares y computadoras antes de la cuarentena, pero ahora se ven más limitados en cuanto a otras actividades que quizá antes compartían con la familia y amigos. Sería bueno ver en la tecnología no un enemigo, sino una oportunidad para flexibilizar los roles y permitir que sea nuestro hijo/a quien nos enseñe sobre esa aplicación que le gusta tanto, o ese juego que lo entusiasma y en el que se pasa horas y horas. Contrariamente a lo que podríamos pensar, a ellos les gusta que les prestemos atención y mostremos interés en lo que nos puedan enseñar, eso permitirá conocer más “su mundo” y estar alertas para supervisar que hacen, con quien se relacionan y a que juegan. Permitamos que éste sea un ámbito que nos acerque y nos ayude a conocer un poco más a nuestros hijos, de esta forma estaremos reforzando el vínculo con ellos y los ayudaremos a hacer un uso responsable de la tecnología.

Referencias:

Organización Mundial de la Salud (2019). Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Universidad de la Frontera (2020). Recuperado de:

<https://www.ufro.cl/index.php/noticias/12-destacadas/3474-en-cuarentena-como-podemos-manejar-el-uso-de-la-tecnologia-en-ninos-y-adolescentes>

PROGRAMA PADRES EN ACCIÓN

PLAN LOCAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES

DIRECCIÓN DE DESARROLLO HUMANO

MUNICIPALIDAD DE CRESPO